

# Notas:

---

---

---

---

## Referencias:

Academia Nacional de Ciencias, Consejo Nacional de Investigación. Porciones alimenticias recomendadas. (10ma. Edición) Washington, D.C. National Academy Press, 1989.

Academia Nacional de Ciencias, National Research Academy Press, 1989.

Wardlaw, W. Perspectives in Nutrition (Perspectivas de la nutrición). WBC McGraw Hill, 1999.



EMPLEADOR QUE OFRECE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES / APOYA LA ACCIÓN AFIRMATIVA

De acuerdo con las leyes federales y la política del Departamento de Agricultura, esta institución tiene prohibido discriminar sobre la base de la raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad.

Para presentar una queja por discriminación, escriba al USDA, Director, Oficina de Derechos Civiles, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA ofrece igualdad de oportunidades.

# Bienvenido a WIC

(Centro para la mujer y los niños)

El programa de nutrición que ayuda a madres y niños pequeños a alimentarse bien y permanecer sano.

## ¿Para quién es WIC?

- Para mujeres embarazadas, amamantando o que recién terminaron su embarazo.
- Bebés menores de 12 meses
- Niños menores de 5 años

## ¿Qué le puede dar WIC?

- Cheques para comprar alimentos y mantenerlo sano
- Educación sobre la nutrición y salud para ayudarlo a usted y a sus hijos a alimentarse bien y estar sano
- Orientación personalizada sobre la nutrición
- Apoyo y ayuda con el amamantamiento
- Derivaciones a otros programas de salud para usted y su familia

## Para recibir los servicios de WIC usted necesita:

- Cumplir con los lineamientos de ingreso establecidos por WIC
- Tener una necesidad por mejorar su alimentación



## Alimentos que puede comprar con un cheque de WIC...



Los alimentos de WIC son ricos en proteína, hierro, calcio, vitaminas A, B, C y D, ácido fólico y zinc.

# Nutrientes en los alimentos de WIC

Nutriente	Fuente alimenticia de WIC	Lo que hace
<b>Hierro</b> (un mineral)	Cereales, frijoles secos, chícharos, lentejas, huevos	Necesario para generar glóbulos rojos sanos
<b>Calcio</b> (un mineral)	Leche, queso	Ayuda a tener dientes y huesos sanos y músculos fuertes
<b>Vitamina A</b>	Zanahorias, leche (entera o fortificada), queso, huevos	Necesario para tener ojos, piel y huesos sanos
<b>Vitamina C</b>	Jugos de frutas cítricas, jugos fortificados con vitamina C	Necesario para tener encías, tejidos, huesos y dientes sanos. Ayuda al cuerpo a usar el hierro para generar glóbulos rojos sanos y combatir las infecciones.
<b>Vitamina D</b>	Leche, huevos	Necesario para tener huesos y dientes fuertes
<b>Ácido fólico</b>	Jugo de naranja, huevos, cereales, lentejas, frijoles secos, chícharos	Ayuda a generar glóbulos rojos sanos
<b>Proteína</b>	Leche, queso, huevos, frijoles secos, chícharos, lentejas, crema de cacahuete, atún	Necesario para el desarrollo, mantenimiento y reparación de las células del cuerpo
<b>Zinc</b> (un mineral)	Frijoles secos, chícharos, lentejas, huevos, leche, queso, cereales	Necesario para el desarrollo y reparación de las células
<b>Vitamina B6</b>	Huevos, Atún	Necesario para el desarrollo normal

Todos los cereales aprobados por WIC de Missouri están fortificados con vitaminas o minerales.

Los alimentos WIC son una receta para la buena salud. Recuerde que los alimentos WIC están dirigidos sólo a la persona en el programa WIC.

Ya que WIC proporciona estos alimentos nutritivos suplementarios, usted puede usar su propio dinero para comprar otros alimentos nutritivos como frutas, verduras, carnes y pescado para usted y sus hijos.

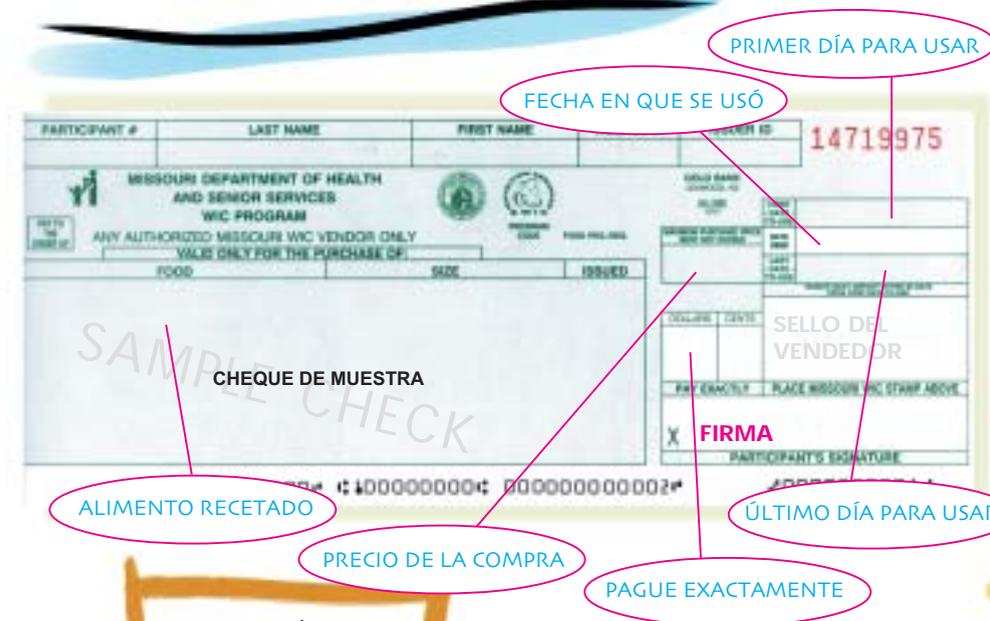
## ¿Qué debo hacer para ayudar a que el programa WIC me funcione?

- Vaya a las citas concertadas con el programa WIC. Si no puede asistir a una cita, por favor llame de inmediato a su oficina WIC local. El personal de WIC hace un gran esfuerzo para reunirse con usted a la hora de su cita, por favor haga todo lo posible por llegar a tiempo.
- Siempre lleve su carpeta con el No. de Identificación de WIC a sus citas de WIC y al mercado. Lleve su Lista de alimentos aprobados de WIC cuando vaya al mercado, para ayudarlo a comprar los alimentos.
- Compre los alimentos y las cantidades correctas con los cheques.
- Use los alimentos WIC para usted y su familia. No se pueden devolver al mercado por un reembolso en efectivo ni regalarlos ni vendérselos a otra persona.
- Asegúrese de llevar la información que el personal de WIC necesita cuando se lo pidan.
- Informe al personal de WIC sobre cualquier cambio en su nombre, domicilio o número de teléfono.
- Si va a cambiarse de casa, notifique al personal de WIC.

## ¡Bienvenido a WIC!

¡Nos complace contar con su presencia y queremos ayudarle a usted y su familia a alimentarse bien y mantenerse sano! Si tiene alguna pregunta sobre WIC, por favor consulte con el personal de WIC.

## Aprende sobre el cheque de WIC



Recuerde...  
Guarde los cheques WIC en un lugar seguro. Maneje los cheques como si fuera efectivo.

### Cómo usar el cheque de WIC:

- Antes de ir de compras, arranque los cheques que usará.
- Asegúrese que elige sólo los alimentos que figuran en su cheque de WIC.
- Separe los alimentos WIC de los demás alimentos que compre.
- Dígale al cajero que va a usar un cheque de WIC.
- Enséñele al cajero su carpeta con el no. de identificación de WIC.
- Firme los cheques después de que el cajero ingrese el precio de compra, no los firme antes.
- El cajero contrastará sus firma con la que figura en la carpeta con su no. de identificación.
- Si recibe dos meses de cheques, asegúrese primero de usar el cheque del mes correspondiente.

## ¿Qué sucede en las citas de WIC?

Visitará a un profesional de la salud. Él o ella le darán sugerencias e ideas sobre alimentación sana para usted y sus hijos. En otras oportunidades, es posible que se una a otros participantes del programa WIC para llevar a cabo una clase sobre la nutrición o la salud.

## ¿Qué debo hacer para mantenerme en el programa WIC?

Durante algunas visitas, el personal de WIC controlará si usted o su hijo todavía reúne los requisitos para participar en el programa. Esto se llama una certificación. Debe traer:

- Constancia de la identificación
- Constancia de sus ingresos
- Constancia de su domicilio

## ¿Por cuánto tiempo puedo participar del programa WIC?

Si cumple con los requisitos de ingreso y salud o nutrición, puede permanecer en el programa WIC:

- Durante el embarazo o amamantamiento hasta un año después del nacimiento de su bebé. Si no está amamantando, hasta seis meses después del nacimiento de su bebé o desde que finalizó su embarazo.
- Para los bebés y niños: Hasta que haya mejorado el problema de nutrición de su hijo o hasta que su hijo cumpla cinco años, lo que suceda antes.

